



GESAMTENERGIEBEDARF

Bewegungsumsatz (PAL - Physical Activity Level)				
Tätigkeit	Stunden- ausmaß	Energiebedarf als Mehr- faches des GU	hxFaktor	
Schlafen	8	0,95	7,6	
Bürotätigkeit	8	1,4	11,2	
Gehen (langsam, z.B. Shoppen)	1,5	2	3	
Gehen (moderat)			0	
Gehen (schnell, z.B. Nordic Walking)		1,8	0	
Stehen		1,4	0	
Haushalt	0,5	2	1	
Fernsehen/Sitzen/Lesen	5,7	1,2	6,84	
Radfahren	0,3	2	0,6	
			0	
			0	
			0	
			0	
Gesamtstunden	24		30,24	
BERECHNUNGSERGEBNIS: PAL			1,26	

MESSERGEBNIS: Grundumsatz (kcal) 1451

Gesamt-Energiebedarf (GU x PAL) zur	
Gewichtsstabilisierung	1828 kcal
Gewichtsreduktion	1328 kcal
Gewichtszunahme	2328 kcal

Energiebilanz

Verdauungsumsatz	110
Bewegungsumsatz	268
Grundumsatz	1451

500 **Einsparung
Gewichtsreduktion**

1328 **empfohlene
Kalorienzufuhr**

**Kalorien-
verbrauch**

**1828
kcal**

**Kalorienzufuhr/
-einsparung**